

# 食食危機

## 頭好壯壯這樣吃

講師: 趙筱文 Coco





我是



趙筱文



編

資深幼教老師、園長、顧問

大專院校幼保科系講師

保母系統、主管班、兩岸師資培訓講師

親職教育、嬰幼兒按摩講師

精油芳療師、調香師、居家健康倡導者

舞台劇演員、導演、執行製作、戲劇老師

兩個小孩的媽





## 我們一起來看看...

- 主題一: 兒童營養需求和飲食特點
- 主題二: 母奶的營養價值和成分
- 主題三: 哺乳技能和常識
- 主題四: 副食品添加策略
- 主題五: 兒童餐點設計知識和操作技巧





# 兒童營養需求和飲食特點

# 嬰幼兒營養需求和飲食特點

## + 了解兒童的營養需求

- 兒童的營養需求是成長和發育的基礎，影響其身體和智力發展。
- 營養需求包括蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質等。

## + 兒童飲食特點

- 兒童的飲食特點包括食量小、消化系統尚未發育完全、對新食物敏感等。
- 適當的食物種類和營養均衡對兒童的健康成長至關重要。

# 嬰幼兒的營養需求



## ● 0-6個月：

- ✓ 成長和發育基礎：在出生後的前幾個月，嬰兒的身體組織和器官尚未完全發育，需要足夠的營養來促進生長和發育。
- ✓ 營養需求：主要依賴母乳或嬰兒配方奶，這些飲食提供了嬰兒所需的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質，支持身體組織和器官的生長和功能的發育。
- ✓ 影響身體和智力發展的基礎：充足的營養有助於嬰兒的體重增加、器官功能的發育和神經系統的成熟，同時促進大腦的發育和智力的提高。

# 營養需求量

## ● 0-6個月：

- 主要食物：母乳或嬰兒配方奶。
- 營養需求：每次喂奶的量通常為60-120毫升（2-4盎司），每天需6-8次。
- 影響發育的基礎：充足的母乳或嬰兒配方奶提供了嬰兒所需的營養，有助於身體組織和器官的正常發育，同時促進大腦和神經系統的發展，支持智力的提高。

# 嬰幼兒的營養需求



## ● 6-12個月：

- ✓ 成長和發育基礎：這個時期是嬰兒快速發展的時期，需要充足的營養來支持組織和器官的生長和功能的發育。
- ✓ 營養需求：在繼續母乳或嬰兒配方奶的同時，可以逐步引入**固體食品**，如米粉、蘋果泥等。這些食物提供了嬰兒所需的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質，支持身體組織和器官的生長和功能的發育。
- ✓ 影響身體和智力發展的基礎：良好的營養有助於嬰兒的體重增加、肌肉和骨骼的發育，同時促進語言、視覺和感知能力的發展。



# 營養需求量

## ● 6-9個月：

- 主要食物：母乳、嬰兒配方奶和固體食品如米糊、蘋果泥、蔬菜泥和蛋黃。
- 營養需求：每天喂奶約4-5次，每次約120-180毫升（4-6盎司），固體食品逐漸增加至每餐2-4湯匙。
- 影響發育的基礎：固體食品的引入豐富了嬰兒的營養攝入，有助於支持身體組織和器官的進一步成長和發育，同時促進語言和運動技能的發展，加強智力的培養。

# 營養需求量

## ● 9-12個月：

- 主要食物：母乳、嬰兒配方奶、固體食品如蔬菜、水果、米飯、麵條、麵包、豆類和肉類。
- 營養需求：每天喂奶約3-4次，每次約180-240毫升（6-8盎司），固體食品每餐約1/4至1/3杯。
- 影響發育的基礎：均衡的飲食提供了更多種類的營養，有助於支持嬰兒整體身體組織和器官的穩定發展，同時促進感知、社交和情緒技能的提高，進一步促進智力的培養。

# 嬰幼兒的營養需求



- 12-24個月：
  - ✓ 成長和發育基礎：這個時期是嬰幼兒逐漸適應固體食品的時期，需要均衡的營養來支持身體結構和功能的穩定和改善。
  - ✓ 營養需求：在逐步引入固體食品的同時，嬰幼兒需要均衡的飲食，包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質，以維持健康的生長和發育。
  - ✓ 影響身體和智力發展的基礎：良好的營養有助於嬰幼兒的身體結構和功能的穩定和改善，同時促進語言、運動和社交技能的發展。

# 營養需求量

- 12-24個月：
  - 主要食物：牛奶、固體食品如蔬菜、水果、全穀類、肉類、魚類、豆類和乳製品。
  - 營養需求：每天喂奶約2-3次，每次約180-240毫升（6-8盎司），固體食品每餐約1/3至1/2杯。
  - 影響發育的基礎：均衡的飲食為幼兒提供了全面的營養，有助於支持身體組織和器官的穩定和改善，同時促進語言、運動和社交技能的發展，進一步促進智力的提高。



# 不同年齡段的營養需求

## ■ 嬰幼兒（0-12個月）：

- 蛋白質：每天需要約9克，以支持生長和發育。
- 脂肪：每天需要約31克，作為能量來源和脂溶性維生素的載體。
- 碳水化合物：每天需要約95克，是主要的能量來源。
- 維生素：特別需要維生素D（有助於骨骼發育）、維生素A（有助於視力和免疫系統）、維生素C（有助於免疫系統）等。
- 礦物質：特別需要鈣（有助於骨骼發育）、鐵（有助於血紅蛋白的形成）等。

# 不同年齡段的營養需求

## ■ 幼兒（1-3歲）：

- 蛋白質：每天需要約13克，以支持生長、發育和組織修復。
- 脂肪：每天需要約30克，提供能量和必需的脂溶性維生素。
- 碳水化合物：每天需要約130克，作為主要的能量來源。
- 維生素：特別需要維生素A、維生素C、維生素D、維生素E、維生素K等。
- 礦物質：特別需要鈣、鐵、鋅、鎂等。

# 嬰兒一日飲食建議量

衛生福利部國民健康署

年齡(月)	1-4	5-6	7	8	9	10	11	12
食物種類								
母乳或嬰兒配方食品	母乳或嬰兒配方食品 (以母乳為主)							
全穀雜糧類		嬰兒米精 嬰兒麥精 或稀飯 4 湯匙	2-3 份			3-4 份		
蔬菜類		菜泥 1-2 湯匙				剁碎蔬菜 2-4 湯匙		
水果類		果泥或鮮榨果汁 1-2 湯匙				軟的水果(剁碎) 或鮮榨果汁 2-4 湯匙		
豆魚蛋肉類			開始嘗試給予蛋黃 0.5-1 份			開始嘗試給予 高品質蛋白質食物 1-1.5 份		

\* 母乳及嬰兒配方食品餵養次數主要仍依嬰兒的需求哺餵，嬰兒配方食品沖泡濃度依產品包裝說明使用。

\* 嬰兒於 7-12 個月除了上述食物，仍會攝食母乳或配方奶，故熱量應會足夠。

\* 一湯匙 = 15 克。

# 幼兒一日 飲食建議量

全穀雜糧類  
1.5-3碗



豆魚蛋肉類  
2-4份



蔬菜類  
2-3份



水果類  
2份



乳品類  
2杯(1杯240毫升)



油脂與  
堅果種子類  
4-5份





衛生福利部國民健康署 編制參考手冊

+ 幼兒營養參考手冊

+ 嬰幼兒營養參考手冊

# 0-24個月嬰幼兒的飲食特點

食量小

消化系統尚未發育完全

對新食物敏感

搭配適當的食物種類


營養均衡

注意食物質地

注重飲食安全

適時添加固體食物

觀察飲食反應



# 母奶的營養價值和成分

# 母奶的營養價值

- + 母奶含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質，是嬰兒生長發育所需的完整營養。
- + 母奶中含有乳糖、乳脂、蛋白質（主要是乳清蛋白和酪蛋白）、抗體等成分，有助於提高嬰兒的免疫力和消化吸收。



# 母乳的主要營養價值和成分

## 蛋白質

母乳中的蛋白質含量較低，但其質量非常高。其中的主要蛋白質成分包括乳清蛋白和酪蛋白。乳清蛋白易於消化，酪蛋白則提供持久的飽足感。

## 脂肪

母乳中的脂肪含量相對較高，提供了嬰幼兒所需的能量和脂溶性維生素，尤其是對大腦發育至關重要的DHA（ $\omega$ -3脂肪酸）和ARA（ $\omega$ -6脂肪酸）等。此外，母乳中的脂肪含有大量的長鏈脂肪酸，有助於嬰幼兒的神經系統發育。

## 碳水化合物

母乳中的主要碳水化合物是乳糖，它是乳糖酶作用下由葡萄糖和半乳糖組成的雙糖。乳糖是嬰幼兒所需的主要能源之一，同時也是腸道細菌生長所需的基質。

## 維生素和礦物質

母乳中含有豐富的維生素和礦物質，包括維生素A、維生素D、維生素E、維生素K、鈣、鐵、鋅等。這些營養素對於嬰幼兒的生長和發育至關重要，有助於促進骨骼發育、免疫系統功能和細胞代謝等。

## 免疫因子

母乳含有各種免疫因子，包括抗體、白細胞、激素等，有助於增強嬰幼兒的免疫力，提高對疾病的抵抗力，並保護腸道免受病原體的侵害。

# 母乳的營養成分會隨著時間和嬰幼兒的需求而有所變化

## 初乳（初乳）

- 出生後的前幾天，母乳中的初乳含有豐富的免疫因子，包括抗體和白細胞。這些成分有助於保護新生兒免受感染，提高其免疫力。

## 過渡奶

- 大約在出生後一周至兩周，母乳的成分開始變化，含有更多的蛋白質、脂肪和維生素，以滿足新生兒日益增長的營養需求。

## 成熟奶

- 出生後數週至數月，母乳的成分穩定下來，形成所謂的成熟奶。成熟奶中的營養成分維持相對穩定，但仍然會隨著時間和嬰幼兒的需求而有所變化。

## 後期奶

- 隨著嬰幼兒的成長，母乳中的脂肪和能量含量可能會略微增加，以滿足其不斷增長的能量需求。此外，後期奶中的維生素和礦物質含量也可能會有所增加，以支持嬰幼兒的生長和發育。

# 最適合嬰幼兒的飲食之一

- + 母乳的營養成分會根據嬰幼兒的年齡和需求而有所變化，並且會隨著時間而逐漸調整以滿足其不斷變化的營養需求。
- + 母乳的喝食時間是彈性的，而這取決於母親和孩子的個別需求和情況。
- + 世界衛生組織 ( WHO ) 的建議，母乳是嬰兒最佳的飲食之一，可以作為嬰兒的主要飲食，直到至少兩歲。
- + 母乳的飲用時間可能會因孩子和家庭的個別情況而有所不同。一些孩子可能會在兩歲甚至更長時間內持續喝母乳。
- + 重要的是，無論母乳被喝到多大年齡，都應該確保提供給孩子一個安全、健康、支持和溫暖的環境。討論斷奶的最佳時機和方法。



# 哺乳技能和常識



# 哺乳技能和常識

## + 哺乳技能

- ✓ 正確的哺乳姿勢和技巧對保證母乳喂養的成功至關重要。
- ✓ 母親應該找到合適的姿勢和角度，確保嬰兒能夠有效地吸食母乳。

## + 哺乳常識

- ✓ 母親應該保持良好的營養狀態，適量攝取水分，以確保母乳的質量和量足夠。

# 哺乳技能和常識

建立良好的姿  
勢和位置

觀察寶寶的吮  
吸

確保寶寶吸取  
足夠的乳汁

持乳房衛生

定期哺乳

媽媽的營養和  
水分攝取

尋求幫助

## 餵哺母乳的姿勢及嬰兒含吮要點

### 抱嬰兒的4個要點:

1. 嬰兒的面，胸及膝向同一方向
2. 嬰兒緊貼媽媽，頭微仰
3. 要承托嬰兒整個身體
4. 嬰兒的鼻尖對著乳頭



### 正確的含吮:

1. 下巴緊貼乳房
2. 口張大，深深含入乳房
3. 下唇外翻，多含乳暈
4. 吸吮時面頰飽滿
5. 嬰兒吮乳時，乳頭不覺得痛



## 正確含乳4步驟



使寶寶的鼻子朝向乳頭，讓他的下顎略觸碰乳暈下方



以乳頭或乳暈輕觸寶寶嘴唇，讓寶寶含入乳暈至乳頭



使寶寶含住整個乳頭及乳暈，乳頭要放在寶寶的舌頭上方。



若寶寶睡著，將手指放入寶寶嘴邊，寶寶會自然鬆開嘴巴！

活力媽媽®

### 側臥式



媽媽的頭部要有合適的承托  
可以利用枕頭墊在背及臀部或膝蓋之間的位置  
為避免嬰兒滾離媽媽可用枕頭或捲起的毯子放在  
他的背部固定位置

**優點:** 這個方法 在日間也適用

### 後躺式



母親後躺在一張床或沙發上 並要有良好的承托  
媽媽的頭部、背部及手肘用靠墊承托好

**優點:** 能使嬰兒發揮本能去主動找尋乳房和吮吸  
而媽媽亦能放鬆地協助及鼓勵嬰兒

## 媽媽小知識

### 橫臥式



媽媽可用手懷抱著嬰兒 讓他側身橫臥於自己的膝上  
嬰兒應該是橫躺在自己的肩部和臀部上  
而口部則與母親的乳頭成水平  
要使用枕頭/靠墊提升嬰兒位置和支持母親的手肘到乳頭的高度  
尤其是在嬰兒出生後首幾個星期

## 媽媽小知識

### 欖球式



母親坐直靠在椅背上 身體輕微向前傾  
腳下則可放置一張有斜面的腳踏或小凳作墊腳之用  
媽媽可用乳房另一邊的手，手部形成C形去支持乳房

**優點: 這個姿勢能避免嬰兒觸碰到傷口  
特別適用於剖腹生產的媽媽**



# 寶寶拒吸乳房的 原因



- ⚙️ 餵奶時間不對
- ⚙️ 寶寶生病或疼痛
- ⚙️ 曾餵母乳時使寶寶不舒服或受挫折
- ⚙️ 乳房有問題、乳汁味道及流速改變

## 媽媽親餵



### 不適症狀的處置

- 1.改善寶寶的含奶姿勢
- 2.增加哺乳次數，寶寶一有想吃奶時，就餵奶
- 3.若乳房腫脹厲害時，可先擠出一些奶水再餵奶
- 4.停止使用人工奶瓶、奶嘴
- 5.調整餵奶姿勢紓緩不適
- 6.在受傷乳頭上塗抹奶水，具消毒及癒合的功用
- 7.若擠出混有血液的母乳，建議當餐飲用

## 觀察寶寶正確含乳的重點

- ①嘴巴張大
- ②下巴緊貼乳房
- ③下唇外翻
- ④下乳暈含得比上乳暈多



○ 含住乳暈



✗ 只含乳頭



# 3個母乳哺餵重點



一邊母乳  
吸飽再換邊餵



分為白天黑夜  
調整哺餵間隔



一天哺餵次數  
至少8次以上

# 乳腺暢通5秘訣

1. 肌膚接觸早期吸吮

2. 依寶寶需求暢飲哺乳

3. 左右輪流持續哺乳擠乳

4. 確保寶寶含乳姿勢正確

5. 舒適環境與寬鬆衣物





# 寶寶是否有吃飽

我的寶寶有吃到足夠的奶水嗎？

- 1 每2-3小時餵奶，可以聽到吞嚥的聲音
- 2 親餵完乳房不脹滿、變軟、看起來較小
- 3 寶寶一天尿布6-8片(尿液清而非深黃)
- 4 排便為黃色軟便
- 5 餵食後表現飽足、舒服入睡
- 6 體重逐漸增加

YANNIGO  
亞尼活力



## 如何知道寶寶有沒有吃飽

教你看懂寶寶肢體語言



YANNIGO  
亞尼活力



# 母乳不足的信號

寶寶體重未明顯增加



每次哺乳需30分鐘以上



睡眠時間少於1小時

哺乳完沒多久又餓了



每天小便少於6次  
且顏色較混濁

活力媽媽®

# 快速引奶陣法

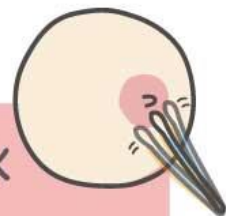


## 指尖搓揉法

指尖輕捏乳頭  
慢慢地旋轉

## 棉花棒刺激法

棉花棒上沾一些奶水  
對著乳頭滾動



## 牙刷刺激法

用乾淨軟毛牙刷  
清理乳頭頂端

## 催眠自己法

想像寶寶哭鬧找奶喝  
刺激大腦泌乳



## 溫水or發奶食物

擠奶前30分鐘  
補充效果更佳

活力媽媽®



# 哺乳媽咪如何增加奶量？ 發奶食物和訣竅公開



如何知道寶寶吃到足夠的奶量？



觀察大小便



可安穩睡著



體重回升



喝奶次數

## 發奶食物有哪些？

重點是水分和熱量要足夠，而熱量的來源主要以醣類、蛋白質、脂肪三大營養為主

### 青木瓜



含有維生素C、E  
葉酸、膳食纖維  
與鈣質

### 椰棗



中東國家的  
泌乳聖品

### 茴香



茴香的植物和  
種子含有茴香腦  
能促進乳汁分泌

### 葫蘆巴



可提高母乳產量  
若其他藥物需要  
先尋求醫師建議

小提醒：黑麥汁、花生豬腳、豆漿、酒釀、黑豆水等提供水分和熱量。  
分泌乳汁蛋白質不能少，喝雞湯、魚湯時也要同時吃裡面的料喔！

## 5個增加奶量的方法



盡早進行



頻繁餵奶



哺乳時採取舒適的姿勢



不穿著過緊的胸罩或上衣、不宜抽煙、喝酒



充分休息、保持心情愉悅

# 增加母乳量可以通過以下方法實現

## 頻繁哺乳或泵奶

- 頻繁哺乳或泵奶有助於刺激乳腺，促進更多的乳汁分泌。新生兒通常需要在每次餵食之間哺乳8-12次，這有助於維持乳汁供應並促進更多的分泌。

## 保持良好的哺乳姿勢

- 良好的哺乳姿勢有助於確保寶寶能夠有效地吸取乳汁，從而刺激乳腺。確保寶寶的口和乳房對齊，並保持舒適的姿勢。

## 確保寶寶完全吸乾乳房

- 確保寶寶在哺乳時完全吸乾乳房，這樣可以刺激乳腺分泌更多的乳汁。可以通過觀察寶寶的吸吮效果來確定是否吸乾了乳房。

## 營養均衡的飲食

- 媽媽應該保持營養均衡的飲食，包括豐富的蛋白質、蔬菜、水果、全穀類和健康脂肪。確保充足的水分攝取也是重要的。



# 增加母乳量可以通過以下方法實現

## 適當的休息和減壓

- 媽媽應該確保有足夠的休息和放鬆身心。壓力和疲勞可能會影響荷爾蒙水平，進而影響乳汁分泌。

## 補充足夠的液體

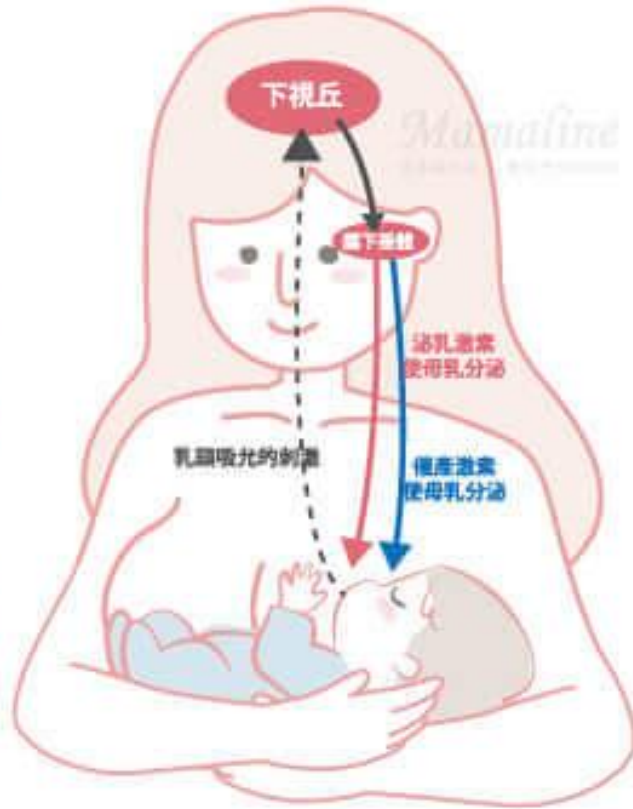
- 媽媽應該補充足夠的液體，以確保身體有足夠的水分來支持乳汁的分泌。多喝水、飲用飲料或湯類都是不錯的選擇。

## 使用泵奶器

- 泵奶器可以幫助媽媽在哺乳之外收集乳汁，這可以增加乳腺刺激，促進更多的乳汁分泌。

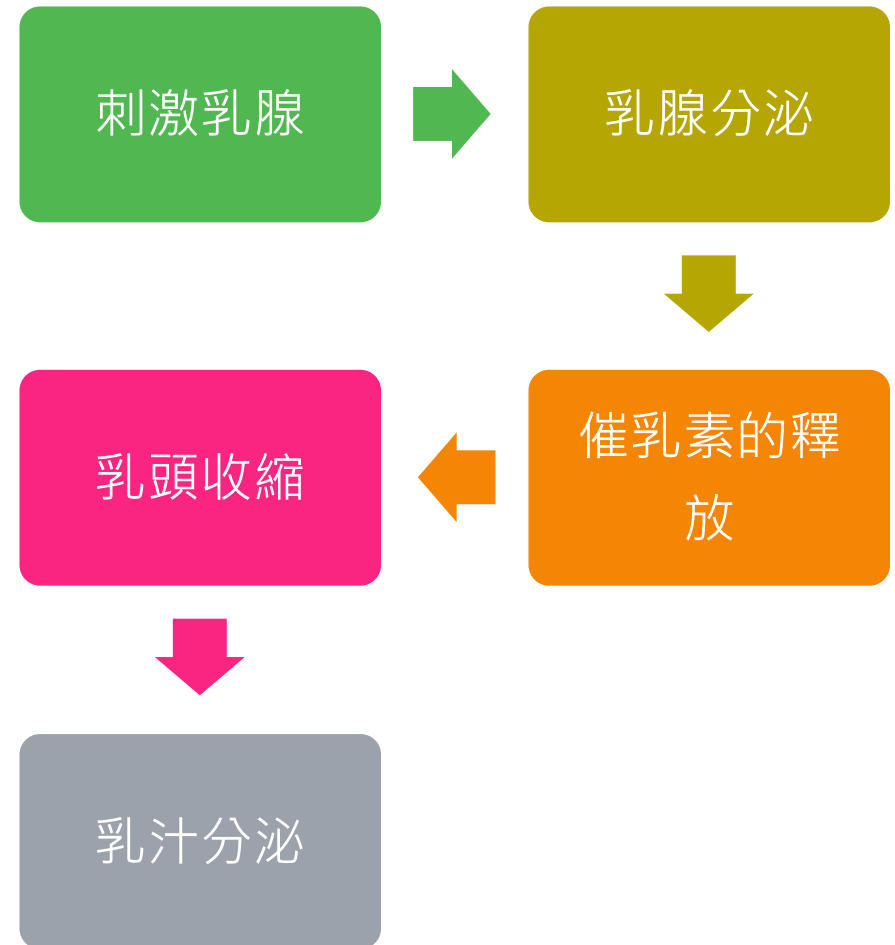
# 乳汁分泌原理

了解泌乳機制，把握奶量建立關鍵方法。



Mamaline

# 母奶的製造原理





# 母奶的製造原理

- + 催乳素的釋放和乳腺分泌是母奶製造的主要原理。這個過程是一個自然的生理現象，受到媽媽的身體狀況、飲食、情緒和寶寶的需求等多個因素的影響。
- + 母乳的產生和分泌主要受到催乳素的調控，這是由垂體前葉分泌的一種荷爾蒙。催乳素的分泌受到多個因素的調節，包括嬰兒的吸吮、媽媽的情緒和身體狀態，以及乳腺的生理狀態等。
- + 通過建立良好的哺乳習慣、維持良好的生活方式和情緒狀態，可以有助於促進催乳素的釋放，從而增加母乳的分泌量。



# 如何幫助乳汁分泌



儘早給寶寶親餵



母嬰同室



定時親餵或  
擠出乳汁



補充卵磷脂



均衡攝取營養素  
多攝取500大卡/日



多攝取水分



多休息



保持心情愉快



擠奶前熱敷  
及按摩乳房



避免攝取  
抑制發奶的食物



# 副食品添加策略





1



四到六個月  
泥糊

2



七到八個月  
細泥或小顆粒狀

3



九到十一個月  
0.5CM的小丁狀

4



一歲到一歲半  
1-2CM厚度片狀或小丁狀

# 配合固體食品引進的哺 餵策略

- 引進固體食品的時機
  - 通常在嬰兒6個月左右開始引進固體食品，但具體時間應根據嬰兒的生長和發展情況而定。
- 哺餵策略
  - 引進固體食品時，應循序漸進，從糊狀食物開始，逐步轉換為半固體和固體食品。
  - 注意觀察嬰兒對新食物的反應，適度控制食物種類和量，避免引起過敏或消化問題。

有些學者建議四個月即可開始吃副食品



WHO建議六個月開始，所以，原則上4~6個月可開始給予，若是早產兒需用矯正年齡來算。



# 什麼時候是好時機

- + 雖然4個月可以開始添加副食品，但還是建議家長多多觀察寶寶對食物的反應，是否對副食品已經準備好了，如：看大人吃飯會一直盯著食物看、一直對食物流口水、想抓食物來吃等反應，都表示你的寶寶已經準備好囉，就可以開始嘗試給予副食品囉！若這些表徵還不明顯就先暫緩，但最晚建議不要超過6個月。



# 提供副食品時應注意的正確觀念和方式

## 適時引入

嬰兒應該在六個月大時開始引入副食品。在這之前，母乳或配方奶提供足夠的營養。早期引入副食品可能增加過敏風險，並可能導致消化問題。

## 逐步引入

引入副食品時應該逐步進行，一次只引入一種新的食物，每次間隔幾天觀察是否有過敏反應。這有助於確定嬰兒是否對某種食物過敏，並讓他們們的消化系統適應新食物。

## 選擇適當的食物

副食品應該是營養豐富、易消化的食物，例如米粉、燕麥粥、蔬菜泥、水果泥等。選擇無添加糖、鹽或調味劑的食物，避免引入高敏食物，如蛋白質、堅果和牛奶。

# 提供副食品時應注意的正確觀念和方式

## 食物的質地

初期的副食品應該是較為稀薄的，逐漸過渡到較濃稠的質地。可以透過添加水或母乳來調節食物的濃稠度，使其適合嬰兒的飲食習慣和消化能力。

## 關注嬰兒的反應

當引入新的副食品時，密切觀察嬰兒的反應。如果出現任何過敏反應，如皮疹、紅腫、腹痛或腹瀉，應立即停止該食物，並諮詢醫生的建議。

## 營養均衡

在提供副食品時，確保嬰兒仍然獲得足夠的母乳或配方奶，這是他們主要的營養來源。副食品應該是補充，而不是替代品。確保提供各種不同種類的食物，以確保嬰兒獲得全面均衡的營養。

## 建立良好的飲食習慣

透過提供副食品，可以幫助嬰兒建立健康的飲食習慣。訓練他們嚐試各種不同的食物，並建立對健康食物的偏好。

# 製作副食品時，應遵循以下原則

選擇新鮮和健康的食材

衛生和清潔

營養均衡

適當加工

少鹽少糖

適應嬰兒口味

注意過敏食物

避免添加助燃劑和添加劑

適當保存



# 副食品添加的順序與方式

- + 副食品添加順序：五穀類→蔬菜類或水果類→肉類。
- + 食物型態：稀狀→糊狀→半固體狀→固體狀。
- + 餐數：少量→多量

- 例如:第一個月可以1天1餐副食品 + 奶；  
第二個月可以1天2餐副食品 + 奶
- 之後依序看你的寶寶咀嚼及吞嚥狀況
- 調整副食品添加餐數使用長短，另外當餐副食品吃的多，配方奶相對會減少，不要擔心。

1



四到六個月  
泥糊

2



七到八個月  
細泥或小顆粒狀

3



九到十一個月  
0.5CM的小丁狀

4



一歲到一歲半  
1-2CM厚度片狀或小丁狀



## 乳品類

依需求決定  
哺餵次數與量



蛋豆魚肉類 一天可吃  
20-40克



可開始嘗試蛋黃  
(每日不可超過一個)



淡水魚較優  
深海魚易有重金屬殘留



肉泥、肝泥

## 水果類

可吃 1-2 湯匙(一匙約 15 克)



梨



蘋果



木瓜

## 全穀雜糧類

一餐吃 1 份，一天可吃 2-3 份



米精或麥精

1 份為 4 湯匙(一匙 15 克)



稀飯 1 份為 1/2 碗

乾飯 1 份為 1/4 碗



吐司 1 份為 1/2 片

饅頭 1 份為 1/3 顆

## 蔬菜類

可吃 1-2 湯匙(一匙約 15 克)

### 葉菜類



莧菜、菠菜



高麗菜



花椰菜

### 根莖類



馬鈴薯



地瓜



胡蘿蔔

### 瓜茄豆類



南瓜



番茄



豆類

以上為一餐建議食用量，可依據孩子攝取情形作調整，  
如生長曲線下降或有特殊需求請諮詢專科醫師



# 給新手爸媽的- 寶寶副食品這樣吃!

## 添加原則

### 4-6個月

**開始時機:** 脖子硬挺、背部稍微坐直、對食物有興趣

**添加方式:** 每天嘗試一種新食物

### 7-9個月

除了粥之外，固體食物可搭配給予手指食物

粥品中的食材盡量有顆粒狀

### 10-12個月

手指食物可給予3-5mm，手指一壓就會碎

蜂蜜、堅硬的堅果、加工品，不適合1歲前食用

## 食材選擇



**食材種類:** 季節性新鮮食物，由蔬菜、全穀雜糧，進展到豆魚蛋肉類

**食物質地:**  
十倍粥→七倍粥  
泥狀→豆腐渣狀→切碎

**食材種類:** 粥之外，配菜可選擇配菜1-2樣

**食物質地:**  
七倍粥→四倍粥  
手指食物長條狀、質地盡量上顎可頂碎

**食材種類:** 粥之外，配菜可選擇配菜3樣以上

**食物質地:**  
四倍粥→軟飯、無添加麵條  
手指食物可給予3-5mm

## 注意事項



此階段以試敏為主，餐與餐中間，每次約15-60毫升

每天嘗試一種新食物，舉例：第一天十倍粥、第二天十倍粥+紅蘿蔔泥、第三天十倍粥+紅蘿蔔泥+菠菜泥

每天可1-2餐副食品，進展到約120-150毫升時，可取代一餐奶

避免缺鐵，素食寶寶可給予深綠色蔬菜、豆類等

每天可2-3餐副食品，配菜3樣以上

避免大便乾硬，注意水分及少許油脂的補充

# 調理與餵食副食品的原則

以自然食物為主。

選擇新鮮食材製作  
湯汁

一次只餵一種新食  
物。

一種食物持續5~7天，如果  
餵食狀況良好，就可以額外  
攝取其他種食物。

盡量不添加調味料。

用湯匙餵食，不要  
放在奶瓶中。

觀察有無過敏反應

不要強迫餵食。

建立規律的飲食習  
慣。

注意高過敏原食物

# 添加副食品的目的

供給母乳、配方奶以外之食品，使寶寶適應新食物。

彌補奶類不足之營養成份。

訓練寶寶咀嚼及吞嚥能力，作為斷奶之準備

# 嬰幼兒必備的營養素

## + 維生素 D

- 強化骨骼，預防佝僂病。  
佝僂病是什麼？成長中所發生的骨骼軟化症，是因為沒有足夠的鈣和磷才會發生這種情況，主要是缺乏維生素 D，因此也被稱為「營養性佝僂病」。
- 母乳通常無法提供嬰兒足夠的維生素 D，因此需藉由配方奶，或固體食物補充，每日需求量如下：
  - 12 個月以下：400 IU／天
  - 12-24 個月：600 IU／天
- 富含維生素 D 的食物：蛋黃、魚油、大豆、菇類（日曬香菇、乾黑木耳）等。



# 嬰幼兒必備的營養素

## + 鐵質

有助於體內氧氣輸送，強化孩子學習力。當體內鐵質不足，會造成缺鐵性貧血。根據世界衛生組織估計，全世界 40% 的兒童有貧血問題。可藉由以下食材補足：肉類、內臟類、深綠色蔬菜、堅果類等。

## + 鋅

強化免疫功能、傷口癒合、以及發展正常嗅覺與味覺的重要營養素，7-24 個月的兒童每日建議量為 3 毫克。富含鋅的食材：瘦肉、魚類、紫菜、扁豆、黃豆、綠豆等。

# 幼兒所需的食物類型

## + 蛋白質

最重要的營養成分，維持細胞完整功能與正常生長狀態，富含蛋白質食物包括：瘦肉、雞肉、魚類、雞蛋、豆類等。並且蛋白質需求會隨著年齡增長而增加，根據國外研究建議，嬰幼兒每日所需蛋白質單位量為：

- **6-8 個月：9.1 克**
- **9-11 個月：9.6 克**
- **12-23 個月：10.9 克**

基本上，母乳已經能提供大部分的蛋白質，其餘不足的部分需要由固體食物補足。

# 幼兒所需的食物類型

## + 蔬菜

- ✓ 蔬菜包含維生素、纖維、礦物質和抗氧化劑，並具有鮮味、苦味或鹹味，能幫助寶寶熟悉不同口味變化與顏色識別，建立良好的飲食習慣。
- ✓ 理想食物建議：
  - 4-6 個月：地瓜、南瓜、菠菜、綠色花椰菜
  - 6-7 個月：胡蘿蔔、酪梨、小黃瓜
  - 8-12 個月：甜菜根、胡蘿蔔、甜椒
- ✓ 四歲以下避免直接食用生硬的食物，例如：玉米、花生、綠豆等，容易卡幼兒氣管，最好煮軟搗碎。

# 幼兒所需的食物類型

## + 水果

水果富含高纖維、礦物質與多種維生素，對免疫系統特別有益，是最天然的健康零食，以下是具備高營養價值，適合寶寶食用的水果類型：

- 蘋果：超級水果代表，癌症、氣喘具有保護作用。
- 藍莓：含花青素，天然抗氧化劑，活化腦力與增強記憶。
- 水梨：豐富纖維，搭配優格有益腸道健康。
- 木瓜：最適合飲食水果之一，含維生素 A、C、E，增強免疫力，維持皮膚健康。
- 香蕉：含維生素 B6、C、鎂、鉀、錳和其他纖維，維持腸道健康，食用方便，剝皮就能吃。
- 草莓：熱量少，纖維多，富含維生素 C。
- 酪梨：全世界最營養的水果。健康油質不含甜味，超過 20 種以上的營養成分。



# 幼兒所需的食物類型

## + 穀物

碳水化合物的來源之一，全穀物的重要性也逐漸提升，是健康飲食必備的角色，不僅容易消化，更是人類能量的主要來源，適合寶寶初次接觸副食品食用。

## + 乳製品

蛋白質與鈣質的來源。鮮乳、優酪乳、起司、羊乳皆富含相同營養，爸媽能夠依照需求選擇適合的產品。

+ ※ 嬰幼兒消化能力有限，乳製品的高濃度蛋白、血糖、礦物質一歲寶寶恐無法消化，建議一歲後食用。

# 哪些成分需要避免？

## + 糖

過多甜食容易導致肥胖與蛀牙，限制孩子糖分攝取量有益健康，尤其是飲料，糖分高，營養成分低；而其他高糖隱藏食物，包括玉米脆片、運動飲料、調味乳、添加糖的優若乳等。

## + 飽和脂肪

也被稱為壞脂肪，攝取過多容易增加膽固醇和心臟病風險，主要來源為動物脂肪、全脂奶、芝士等。日常飲食建議優先選擇白肉、海鮮，或使用噴油瓶限制攝取量。

## + 鹽

一歲以下寶寶不需要額外攝取鹽分，這對寶寶負擔很大。一歲直到九歲建議控制飲食習慣，避免食用過多加工食品，例如香腸、火腿、培根、含鹽薯片、泡麵、鹹餅乾等。

## + 咖啡因

孩子大腦未發育完全，容易受咖啡因影響，12歲以下兒童應盡量避免。攝取過多容易導致心律不整、喜怒無常、神經質、睡眠中斷等。常見含咖啡因食品為可樂、紅茶、奶茶、熱可可、巧克力等。

# 溫馨提醒

- + 寶寶在吃了與牛奶不同的多樣化食物之後，是有可能會「喜新厭舊」，變得不再只鍾情於「牛奶」這種單一口味的東西。
- + 還要考慮水分的補充。寶寶開始添加副食品時，額外的水分補充很重要，若擔心寶寶吃了副食品就不喝奶，媽媽就應注意水分的攝取，另外媽媽也可以發揮巧思遇到不喝奶的寶寶，可以試著將奶類與副食品混合製作，一樣喝得到奶，也可以做到副食品訓練。
- + 然而營養素的攝取不單單只靠牛奶或母乳便足夠，若寶寶副食品吃得好，體重有穩定增加，其實順其自然讓寶寶適應奶以外的食物，並無不妥。



# 兒童餐點設計 和操作技巧



# 兒童餐點設計和操作技巧

## + 設計兒童餐點

- 兒童餐點應該營養均衡、色彩豐富，包括蛋白質、蔬菜、水果、全穀類等食物。
- 應避免給兒童過多的加工食品和糖分高的零食，注意食物的新鮮度和安全性。

## + 操作技巧

- 將食物切成適合兒童進食的大小和形狀，方便他們用手拿取或使用餐具進食。
- 注意食物的烹調方式和時間，以保持其營養價值和口感。

# 幼兒一日 飲食建議量

全穀雜糧類  
1.5-3碗



豆魚蛋肉類  
2-4份



蔬菜類  
2-3份



水果類  
2份



乳品類  
2杯(1杯240毫升)



油脂與  
堅果種子類  
4-5份





# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



## 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



## 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約開心果5粒、南瓜子10粒  
或葵瓜子10粒



## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

## 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

## 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

## 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

# 我的餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告



# 吃太多零食，小心變過動

王宏哲  
教養育兒寶典

- + 苯甲酸鹽及人工色素都會引起孩童過動及注意力不集中。
- + 這些色素包括黃色4號、5號及紅色6號、40號。
- + 馬肯教授結論是人工色素或是苯甲酸鹽，各自或共同引發孩童的過動及注意力不集中。

## 零食類型

## 機制

## 影響

### 高糖零食



吃進太多的糖，會引起血糖急速震盪，也會使白血球的殺菌能力降低

造成情緒起伏大，破壞大腦的認知功能，包括學習力和記憶力

### 人工色素糖果



研究發現，一些人工色素會造成孩子過動，即使是合法添加，也不代表完全無害

人工合成色素與食品添加物，會誘發孩子產生過動、過敏、自制力差、學習障礙等行為

### 巧克力、咖啡因



咖啡因與巧克力所含的可可鹼、茶鹼，雖能短時間提高注意力，但長期下來容易成癮

過度使用易成癮與中毒產生不良反應，例如：神經過度敏感、焦慮、躁動

### 油炸類食物



油炸食物易引起身體發炎反應，而且產生的丙烯醯胺，會對人體神經和生殖系統造成損害

高油食物易導致肥胖，而且會影響大腦細胞，吃多容易降低注意力及記憶力

# 14歲妹罹糖尿病！「致命3餐菜單」醫 看傻 媽淚崩：我害慘她

編輯 [王芊歷](#) 報導

發佈時間：2024/05/02 09:14

最後更新時間：2024/05/02 14:38

- + 小朋友就愛吃甜土司配調味乳，尤其是那種加很多果醬的
- + 午餐也會吃福利社的甜麵包，直到下課後，媽媽還會在晚餐前，幫她準備紅豆餅或銅鑼燒等甜食墊肚子。
- + 少女一日3餐全是高糖食物
- + 糖尿病是一種代謝性疾病，主要分為第1型以及第2型，根據衛福部資料顯示，糖尿病於全台10大死因統計中位居第5
- + 一名少女不幸罹患糖尿病，致病原因與3餐菜單有關，讓媽媽崩潰不已。

# 嬰兒飲食禁忌有哪些？

+ 避免讓嬰兒吃罐頭、醃漬物等-高鹽分、糖分、加工食品

+ 避免吃油炸過的食物

食物太過油膩會造成寶寶消化不良，且油炸的高溫還會容易產生毒素、致癌物質，同樣對嬰兒的健康會有負面影響，因此料理時建議還是以蒸煮的方式為主。

+ 生、熟食不能共用沾板或餐具

嬰兒的腸胃道較敏感，生、熟食的沾板混合在一起用會容易造成食物到污染，進而引發嬰兒的腸胃道不適。

+ 蛋一定要全熟

料理蛋時，要先將蛋殼洗淨並擦乾後才能打蛋，避免沙門桿菌的污染，可能引起嚴重的食物中毒。除此之外，蛋也應煮至全熟，才能避免嬰兒的腸胃道不適。

+ 避免接觸蜂蜜

由於蜂蜜當中可能含有肉毒桿菌的孢子，會自成嬰兒嚴重的疾病或死亡，因此需要完全的避免。

# 小朋友不能吃.....

資料來源：陳映庄醫師整理

食物種類	年齡建議	原因
蜂蜜	1歲以上	肉毒桿菌中毒(極危險！可能致死！)
果汁	1歲以上	高糖分、肥胖低營養價值
巧克力	3歲以上	肥胖亢奮、躁動易怒和不易入睡
生食(生菜、生魚等)	5歲以上	易腸胃道感染
茶、咖啡等咖啡因飲料	12歲以上	影響睡眠、情緒發展
酒精、含酒精料理	18歲以上	神經、內分泌傷害、情緒影響

鮮牛、羊奶：營養成分不適合一歲以下以奶為主食的寶寶，請餵母乳或嬰兒配方奶。

難以咬碎的花生堅果：有噎到窒息的風險，但打碎或做成醬就可以給一歲內的嬰兒食用。





**感謝您的聆聽**

祝福大家

吃好、喝好、健康100分